

# FONDANT AU CHOCOLAT NOIR, HARICOTS ROUGES & AMANDES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 3 œufs
- Haricots rouges égouttés 250g
- Poudre d'amandes 50g
- Sucre complet de canne, muscovado, rapadura ou sucre de coco (sinon sucre blanc) 50g
- Huile végétale (tournesol ou coco) 2 càs = 30g
- Amandes effilées pour la déco

## Astuces :

- Remplacer les amandes par d'autres fruits oléagineux : noix, noisettes, pistaches, cajou, pécan...
- Toutes les huiles végétales ne résistent pas à la cuisson (**article sur mon blog**).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes  
Pour 8 personnes (= plat rond de 23 cm de diamètre)

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Faire **fondre** le chocolat noir.
3. **Égoutter** et **rincer** les haricots rouges.
4. Dans un **mixeur/hachoir** : déposer les haricots rouges et l'huile et mixer (rabattre les bords si besoin).
5. Dans un **saladier** : **fouetter** d'abord les œufs et le sucre.
6. **Ajouter** le chocolat fondu et fouetter.
7. **Ajouter** la poudre d'amandes et fouetter.
8. **Ajouter** les haricots rouges mixés et fouetter.
9. **Verser** la préparation dans un **moule rond de 23 cm** de diamètre, **parsemer** d'amandes effilées (facultatif) et enfourner pendant **15 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
10. À la sortie du four, laisser **reposer**.

Recette en vidéo

